

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

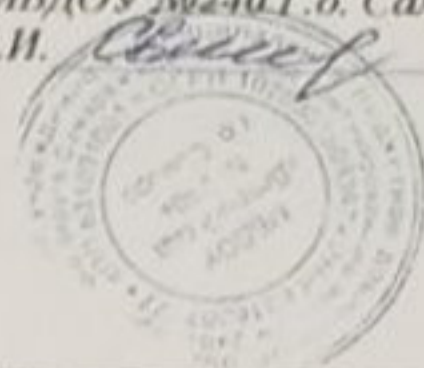
Заведующий МБДОУ №240 Г.о. Самара
Свищева Н.И.

МЕНЮ

Дата

05.02

2025 г



Категория: Сад туберкулёзная интоксикации (с 3 до 7 лет)
Меню на 1 неделю среда

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда (г) | Эн. Ц (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------------|-----------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Кудеш из круп молочный (ячневый) | 180 | 170 | 6 | 7 | 19 | 0,14 | 2 | 47 | 0,2 | 184,7 | 186,5 | 51 | 1,1 |
| Чай с молоком | 200 | 89 | 2,6 | 2,3 | 14 | 0 | 1,2 | 18,4 | 0 | 111 | 83 | 12 | 0,9 |
| Бутерброд с маслом | 15/5 | 136 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 0 | 0 | 20 | 0 | 9,3 | 11,2 | 2,1 | 0,6 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 105 | 1 | 0 | 25 | 0,4 | 8 | 0 | 0 | 39 | 35,9 | 19,5 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 24 | 0,3 | 1,8 | 1,4 | 0 | 6 | 0 | 0 | 10 | 11,6 | 5,9 | 1,3 |
| Борщ | 172/8 | 85 | 1,5 | 4,5 | 9,6 | 0 | 6,5 | 5 | 0 | 45,7 | 55,5 | 26,1 | 1,2 |
| Котлеты из говядины с овощами | 70 | 193 | 13,1 | 14,1 | 2,4 | 0,2 | 0 | 232 | 0 | 63,4 | 328,6 | 33,1 | 3,2 |
| Горошница (гороховое пюре) | 130 | 170 | 26 | 3,5 | 17,8 | 0,6 | 0 | 20 | 0 | 65 | 144 | 63 | 1 |
| Компот из сухих фруктов | 180 | 102 | 0,4 | 0 | 24 | 0,4 | 0,6 | 0 | 0 | 20 | 13 | 5 | 13 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70 | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 14,2 | 0,6 |
| Хлеб ржаной | 50 | 52 | 1,9 | 0,3 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,8 |
| Уплотнённый подник | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом или джемом | 50 | 169 | 3,1 | 2,1 | 31,5 | 0,1 | 0 | 4,8 | 0 | 11,2 | 32 | 6,4 | 0,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 38 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| Овощное рагу | 200 | 220 | 3 | 14 | 19 | 0,9 | 11,7 | 0 | 0 | 43,5 | 0 | 0 | 1 |
| Сосиски, сардельки отварные | 50 | 185 | 12 | 9 | 12,8 | 0,8 | 0,1 | 25,7 | 0 | 34 | 17,8 | 22,2 | 1,1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70 | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 14,2 | 0,6 |
| Всего за день | 1740 | 1881 | 77,9 | 66,7 | 237,1 | 3,54 | 36,1 | 372,9 | 0,2 | 654,5 | 1145,9 | 261,2 | 27,4 |